

Hav, mindfulness og fællesskab – Fridykker retreat for kvinder

FRIDYKNING FOR KVINDER – TAG DIN BEDSTE VENINDE MED PÅ ET FORRYGENDE UNDERVANDSEVENTYR

Fridykning er for alle, der har lyst til at udforske en ny verden fuld af farver, liv og en undersøisk ro, der kravler helt ind under huden. Dette retreat er for dig, der er nysgerrig efter at udforske dig selv i dette element og som ønsker at være helt og aldeles i balance med dig selv, dit åndedræt og havet.

Dette kursus er rettet specielt til kvinder, der vil opleve fridykningens forunderlige og vidunderlige verden. På kurset arbejder vi med mindfulness, ro og tryghed i og under havets overflade. Stille og roligt bevæger vi os ind i fridykningens univers og ned i Gozo's klare blå vand.



Instruktørerne er:

Anne Marie Dahler, Instruktør i Øhavsporten – fridykkerworkshops, Advanced Freediving Instructor – Dobbelt Dansk Mester i Dybdefridykning 2018 og en af Danmarks mest rutinerede instruktører. landsholdsfridykker og eventyrer. Til dagligt lektor på UCL Professionshøjskole.

Anja Senn, Innerdive, Freediving Instructor og medejer af Innerdive, mindfulness instruktør, stress coach, dybdeterapeut og spirituel vejleder. Mange års erfaring med coaching og undervisning i personlig udvikling - både én til én og i grupper.

Der er plads til 6 kursister på holdet.

Vi bor og spiser på IL Qatra Guesthouse – og laver sund mad sammen. Vi slutter dagen med is og chokolade og et glas køligt vin i solnedgangen.

Datoer:

Kursus 1: 5 – 12. august 2019 - mandag til mandag

Kursus 2: 11 – 18. oktober 2019 (uge 42)

Pris kr. 9495,-

Inkluderet

- Morgenudstrækning/mindfulness
- Fridykkerundervisning
- Safaridyk/naturdyk/svømning/snorkling
- Vægt (Bly)
- Transport fra Gozo Færgeren til IL Qatra B&B – og retur
- Overnatning i vores B&B, 2 personers værelser
- Alle måltider – vi laver mad fællesskab

Ikke inkluderet

- Fly til Malta (MLA) -Du flyver selv til Malta (MLA) – og så mødes vi på Malta. Der er masser af direkte fly fra Danmark til Malta.

Tjek bl.a.:

København: Norwegian

Billund: Ryanair

Aalborg: Suncharter

Turkish Airlines har 30 kg bagage inkluderet i deres priser.

- Leje af udstyr – kontakt os hvis du vil leje udstyr
- Bus fra Lufthavn til færgeterminalen (€ 1,5 pr person)

PS: Har du en mandlig partner/ven, som rigtig gerne vil med til Gozo, kan du kontakte os vedr. parallelle undervisningssessioner for mænd (med andre Innerdive instruktører).

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os:

Anne Marie Dahler

+4551777182

Info@innerdive.com

ohavsporten@ohavsporten.dk